

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, M. N. (2020). *Pandemi Covid-19 Bisa Mengacaukan Pola Tidur, Begini Baiknya*. Kompas.Com.  
<https://health.kompas.com/read/2020/07/20/192800368/pandemi-covid-19-bisa-mengacaukan-pola-tidur-begini-baiknya?page=all>
- Altena, E., Baglioni, C., Espie, C. A., Ellis, J., Gavrilloff, D., Holzinger, B., Schlarb, A., Frase, L., Jernelöv, S., & Riemann, D. (2020). Dealing with sleep problems during home confinement due to the Covid-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. *Journal of Sleep Research*, 29(4), 1–7.  
<https://doi.org/10.1111/jsr.13052>
- Atmoko, Y., Defung, F., & Tricahyadinata, I. (2018). Pengaruh return on assets, debt to equity ratio, dan firm size terhadap dividend payout ratio. *Kinerja*, 14(2), 103. <https://doi.org/10.29264/jkin.v14i2.2486>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). 2019-nCoV Epidemic: address mental health care to empower society. *The Lancet*, 395(10224), e37–e38. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3)
- Bartoszek, A., Walkowiak, D., Bartoszek, A., & Kardas, G. (n.d.). *Mental Well-Being ( Depression , Loneliness , Insomnia , Daily Life Fatigue ) during Covid-19 Related Home-Confinement — A Study from Poland. March 2020*.
- Cellini, N., Canale, N., Mioni, G., & Costa, S. (2020). Changes in sleep pattern, sense of time and digital media use during Covid-19 lockdown in Italy. *Journal of Sleep Research*, 29(4), 1–5. <https://doi.org/10.1111/jsr.13074>
- Desi, E., Simanungkalit, M., Togatorop, V. M., & Damanik, I. T. (2017). *Gambaran Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Jompo Karya Kasih Medan Tahun 2017 ( Periode Agustus - Oktober ). 2017*, 189–193.
- Hapsari, A., & Kurniawan, A. (2019). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala Insomnia Usia Dewasa Awal. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 12(3), 223–235.  
<https://doi.org/10.24156/jikk.2019.12.3.223>
- Hartono, S. H. (2020). *Penyintas Covid-19 Masih Menyandang Beban Setelah Sembuh, Diantaranya Susah Tidur*. GRIDHEALTH.ID.
- Hoeve, V. (1992). *Ensiklopedi (Terjemahan Oleh Irsad, M)*. Ichtar Baru.
- Hurlock, E. B. (1980). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan. *In Psikologi Perkembangan*.

- Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. (2020). Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Indonesia. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 16. <https://doi.org/10.24198/focus.v3i1.28123>
- Jarrin, S. D., Drake, C. L., & Morin, C. M. (2018). *Insomnia and hypertension : A systematic review*. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2018.02.003>
- Kariyantono, R. (2010). *Teknik Praktis Riset Komunikasi Disertai Contoh Praktis Riset Media, Pubic Relations, Advertising, Komunikasi Organisasi, Komunikasi Pemasaran*. Kencana.
- Kaur, H., Bhoday, H. (2017). Changing Adolescent Sleep Patterns: Factors Affecting them and the Related Problems. *Journal of The Association of Physicians of India*, 65, 73–77.
- Khamelina, F. (2012). hubungan tingkat stres dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa D IV kebidanan. *Jurnal Publikasi*.
- Li, Y., Qin, Q., Sun, Q., Sanford, L. D., Vgontzas, A. N., & Tang, X. (2020). *Insomnia and psychological reactions during the covid-19 outbreak in China*. 41(2), 2019–2020.
- Maharani, E. (2020). *Pandemi covid-19 mengubah pola tidur yang berujung gangguan tidur*. Republika.co.id.
- Meilinda, N. (2018). Social Media on Campus : Studi Peran Media Sosial sebagai Media Penyebaran Informasi Akademik pada Mahasiswa di Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UNSRI. *The Journal of Society & Media*, 2(1), 53–64.
- Mohammad Azhar, Dadang Rukanta, H. S. R. (2017). Gambaran Perilaku Merokok dan Insomnia pada Karyawan Fakultas Kedokteran Unisba. *Pendidikan Dokter*, 3(2), 812–819.
- Morin, C. M., Belleville, G., Bélanger, L., & Ivers, H. (2011). The insomnia severity index: Psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response. *Sleep*, 34(5), 601–608. <https://doi.org/10.1093/sleep/34.5.601>
- Morin, C. M., & Carrier, J. (2021). The acute effects of the covid-19 pandemic on insomnia and psychological symptoms. *Sleep Medicine*, 77, 346–347. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.06.005>
- Morin C.M, E. C. (2004). *Insomnia: A clinical guide to assessment and treatment*. Plenum Publishers.
- Nofrida, Maulani. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswi Prodi Keperawatan Malahayati Nurs. *Journal, P- ISSN* 2655-2728, 2, 336–343.

- Nuridin, M. A., Arsin, A. A., Thaha, R. M., Masyarakat, F. K., & Hasanuddin, U. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa Quality of Life of Patients with Insomnia to Students. *Jurnal MKMI*, 14(2), 128–138.
- Oda Susanto, Elly Trisnawati, O. W. (2020). *Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan Determinan Insomnia pada Anggota POLRI Direktorat Sabhara POLDA KALBAR*. 7(1), 10–22.
- Pande Putu Gede Krisna Bayu Pramana Rimbawan, N. R. (2016). Prevalensi dan Korelasi Insomnia Terhadap Kemampuan Kognitif Remaja Usia 15-18 Tahun Di Panti Asuhan Widhya Asih 1 Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 5(5), 1–8.
- Patricia Adelia Daton, Herlina Uinarni, S. J. (2019). Hubungan antara Insomnia dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *Hang Tuah Medical Journal*, 16(2), 126–134.
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan gangguan tidur lainnya*. Elex Media Komputindo.
- Raudhatul Zahara, Sofiana Nurchayati, R. W. (2018). Gambaran Insomnia Pada Remaja Di Smk Negeri 2 Pekanbaru. *JOM FKp*, 5(2), 278–286.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Erlangga.
- Santrock, J. W. (2002). *Life – Span Development Perkembangan Masa Hidup edisi kelima jilid 2*. Erlangga.
- Siagian, T. H. (2020). Corona Dengan Discourse Network Analysis. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, 09(02), 98–106.
- SleepHelp.org. (2020). *Covid-19's impact on sleep*. Sleep Help Trusted Sleep. <https://www.sleephelp.org/covid-19-impact-on-sleep/>
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Bisnis*. Alfabeta.
- Sulistiyarini, T., & Santoso, D. (2016). Gambaran Karakteristik Lansia Dengan Gangguan Tidur (Insomnia) di RW 1 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 2(2), 150–155.
- Suryabrata, S. (2003). Metode Penelitian. *Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada*.
- Wicaksono, D. W. (2012). Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Fundamental and Management Nursing Journal*, 1(1), 46–58.
- Xiao, Han; Zhang, Yan; Kong, Desheng; Li, Shiyue; Yang, N. (2020). Social Capital and Sleep Quality in Individuals Who Self-Isolated for 14 Days During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in January 2020 in China. *CLINICAL RESEARCH*, 5–7.

- Yahman, S. A., Purwanto, S., Rachmah, N., & Anganti, N. (2021). Karakteristik Gangguan Tidur pada Usia Produktif dan Usia Pertengahan. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 22(2), 84–96. <https://doi.org/10.23917/humaniora.v22i2.13555>
- Yu, B. Y. M., Yeung, W. F., Lam, J. C. S., Yuen, S. C. S., Lam, S. C., Chung, V. C. H., Chung, K. F., Lee, P. H., Ho, F. Y. Y., & Ho, J. Y. S. (2020). Prevalence of sleep disturbances during COVID-19 outbreak in an urban Chinese population: a cross-sectional study. *Sleep Medicine*, 74, 18–24. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.07.009>
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23. <https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>
- Zhang, C., Yang, L., Liu, S., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Du, H., Li, R., Kang, L. Su, M., Zhang, J., Liu, Z., & Zhang, B. (2020). Survey of Insomnia and Related Social Psychological Factors Among Medical Staff Involved in the 2019 Novel Coronavirus Disease Outbreak. *Frontiers in Psychiatry*, 11(April), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00306>